ЧИТАЦЬКИЙ ФРАГМЕНТ · КНИГА I ІЗ СЕМИ

Longevity Code for Couples

Одна операційна система, налаштована на два тіла —
наука й кухня довшого життя разом

Anna Weegen, MD · Serhii Shcherbyna

Цей фрагмент дає початок книги й путівник кожним розділом.
Повне видання — з повним 30-денним планом — доступне на SYAN.online

Розділ 1 — Парадокс пари

Чому, роблячи все правильно, ви обоє лишаєтесь втомленими.

Вони робили все правильно. У цьому й була проблема.

Даніель, тридцять вісім, керував своїм здоров'ям, як продуктовою стратегією. Багато білка, мало вуглеводів, CrossFit чотири ранки на тиждень, чорна кава, крижані ванни. Мара, тридцять шість, юристка, була так само дисциплінованою в протилежному напрямку: рослинне харчування, пілатес, цикл, який вона відстежувала щодня. Уже не зі звички. З надії — бо питання дітей тихо змістилося з «колись» на «скоро, якщо пощастить».

Двоє розумних людей. Дві ретельно досліджені філософії. Одна кухня. І ця кухня стала демілітаризованою зоною…

> *Команда Формули-1 ніколи не дозволяє двом пілотам сперечатися про налаштування авто. Є одне налаштування, на одну машину, до однієї фінішної прямої. Ваш дім — ця машина. Час налаштувати її командою.*

— повний розділ продовжується в повному виданні —

Що розкриває кожен розділ

Фрагмент відчиняє двері. Ось що чекає в повному виданні — наука й кухня довшого життя разом.

Розд. 2 · Замкнена комора природи
Секрет насінини, що виживає в птаха — і чого це вчить про захист твоїх клітин.

Розд. 3 · П'ять важелів
Повна система: п'ять чинників, що визначають, як ти старієш — і як тягнути кожен парою.

Розд. 4 · Нічний перезапуск
Сон, тиск і години, що відбудовують тебе — плюс Протокол нічного перезапуску.

Розд. 5 · Гормональна перевага
Їжа, близькість і перевага пари — повністю розкритий важіль.

Розд. 6 · Вікно фертильності
90-денний протокол «Він і Вона» та наука якості яйцеклітини й сперми.

Розд. 7 · Код колагену
Як тіло будує власний колаген — і поєднання, що його подвоює.

Розд. 8 · Гасимо вогонь
Запалення, інсулін і вага, що не йде — система, що нарешті її зрушує.

Розд. 9 · Тарілка для двох
Операційна система кожної страви — одна тарілка, що тягне всі п'ять важелів.

Розд. 10 · Рух і відновлення
Кроки, сила й секрет після вечері, який не повторить жодна їжа.

Розд. 11 · Живі продукти
Орган, з яким ти не знайомий, що голосує за твою вагу й настрій — і як відбудувати його за тижні.

Повний 30-денний план

Страви для двох щодня, списки покупок, картки рецептів і таблиці — уся система, готова до приготування.

Отримай повне видання

Повна книга перетворює цю науку на 30-денний план, який пара готує разом — починаючи сьогодні.

- Усі 11 розділів повністю
- Повний 30-денний план для двох
- Списки покупок і картки рецептів
- Усі протоколи: Нічний перезапуск, Гормони, Фертильність, Колаген
- Body Maps і оцінка П'яти важелів

Два способи отримати книгу

Повна електронна книга — повне видання, миттєве завантаження
Пакет Бадьорості — книга + Стартовий набір + знижка на персональний розбір

Отримай зараз на SYAN.online

Також доступно на Amazon. · Лише освітній матеріал; не замінює медичну допомогу. Описані пари — збірні образи. Проконсультуйся з лікарем перед зміною харчування, активності чи добавок.